DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 5.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

ĆWICZENIA LANCĄ.

1. Dzieje lancy.

Szczęsny Ruciński.

(Ciąg dalszy).

Ostatecznie sejm czteroletni uchwalił 2. października 1788 r. zwiększyć liczbę wojska do 100.000 a liczbę jazdy 21.862 głów. Według tej organizacyi uzbrojenie kawaleryi narodowej składało się z pałasza prostego, pary pistoletów i p i k i, względnie l a n c y. I tak zamiast dawnej kopii a raczej podwójnego oręża t. j. krótkiej rohatyny i długiej kopii, weszła w użycie z przemianą kawaleryi ciężkiej na lekką, lanca, spełniając zadanie obydwóch wymienionych broni; używano jej bowiem do walki masowej i pojedynczej. Odtąd główną bronią naszej jazdy jest lanca, która w czasach napoleońskich znów przywróciła chwałę orężowi polskiemu i utrzymała świetną tradycyę dawnej kopii. Lanca w czasach napoleońskich używana była tego samego kształtu jak w kawaleryi narodowej. Pułki były podobnie umundurowane i uzbrojone, lecz znacznie doskonalej; strusie pióra na lśniących karmazynowych czapkach, mundur w barwach białej, granatowej i karmazynowej ze srebrnemi naszywaniami a do tego proporce dwubarwne składały się na postać pułków malowniczą i zachwycającą. Książe Józef Poniatowski, lustrując taki pułk, wyruszający z Warszawy na bitwę pod Friedland wyrzekł: »Ach! jak mi to przypomina kawaleryę narodową! to jest istna kawalerya narodowa«, a sam Napoleon, gdy pułk taki świeżo z Kra-

kowa przybyły przeciągał przed nim galopem, przywoławszy księcia Poniatowskiego rzekł: »A co książe, czy widziałeś co podobnego?«. Ale nie tylko zewnętrzny wygląd tych pułków był świetny; wzorowane na »starej gwardyi francuskiej«, nie cofały się nigdy, ale szły na przebój z pogardą śmierci, z wiarą w gwiazdę i geniusz swego wodza, i zyskały sobie takie uznanie Napoleona, że tenże z nich a mianowicie z pułku lekkokonnego oznaczonego w armii francukiej Nr. 7 utworzył swoją gwardyę przyboczną. Tak więc dawna świetność kopii odżyła w lancy a z nią »i Polaka cnota«.

Lanca z ostatnich czasów miała zasadniczo długość taką, że żołnierz siedzący na koniu, uchwyciwszy ją w połowie mógł przy podniesieniu ramienia w bok do poziomu zatoczyć nią młyniec bez dotknięcia o ziemię, wahała się zatem jej długość między 2·50 m. — 2·80 m. Sporządzona była z drzewa lekkiego grubości w środku około 3—4 cm. Na końcu znajdował się grot, przytwierdzony do drzewa zapomocą dwóch kawałków żelaza sięgających na 30 cm. i wpuszczonych w drzewo. Tuż pod grotem znajdował się mały wystający krążek, służący do tego, by lanca przy natarciu nie grzęzła zbyt głęboko, a nieco niżej chorągiewka przytwierdzona do drzewa, długości 60 cm. szerokości 20 cm. dwubarwna, w ząb wycięta. Od środka drzewo ku grotowi i ku końcowi tępemu nieco się zwężało, tylec zaś okuty był blachą. Do noszenia przytwierdzony był w środku lancy rzemień, w który wkładało się prawe ramię, koniec wkładało się w tulejkę, znajdującą się przy strzemieniu. Lanca znajdowała się zatem w położeniu skośnem, wisząc na rzemieniu ramiennym i tkwiąc tylcem w tulejce. Ułan, chcąc użyć lancy, rzucał ją ruchem ramienia i chwytał ręką w środku w miejscu, gdzie był przymocowany rzemień do noszenia. W tym czasie też powstała właściwa szkoła szermierki czyli »robienia lancą«, a pierwsze dzieło o nauce robienia kopią, czyli lancą napisał jenerał Wincenty Krasiński[1]) i dedykował je cesarzowi Napoleonowi. Robienie lancą polegało głównie na młyńcach, pchnięciach i odbiciach, a szczegółowy opis tych ruchów pomieścimy w następnym rozdziale.

Lanca taka, jaką wyżej opisaliśmy była bronią naprzód lansierów Napoleońskich i ułanów za czasów Księstwa warszawskiego, a następnie jazdy z r. 1831, a nawet i w r. 1863 była jeszcze tu i ówdzie używaną — wszędzie zaś przy jej pomocy odnosiły wojska nasze zwycięskie przewagi. Pola Dębu, Stoczka, Boremla, Custozzy wymownie świadczą, że »Polak był pan w polu«, póki była lanca w jego ręku, jak wyrzekł ongi Fredro i jak to przedstawia późniejsza znana piosenka:

»Nie masz pana nad ułana,
A nad lancę nie masz broni,

---

[1]) „Essai sur le Maniement de la Lance par le Comte Corwin Krasiński, Colonel commandant le ler Regiment de Chevaulegers de la Garde Imperiale, a Paris 1811“.

Gdzie uderzy, Moskal leży,
Albo wichrem w stepy goni«.

Dziś wprawdzie lanca poszła w zapomnienie, ale tradycye jej nie wygasną, bo naturalny ich spadkobierca »Sokół« polski utrzyma je, uchwyci lancę w pewne dłonie i w niekrwawym boju o odrodzenie fizyczne narodu przypominać nią będzie wspaniałą naszą przeszłość.

(C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

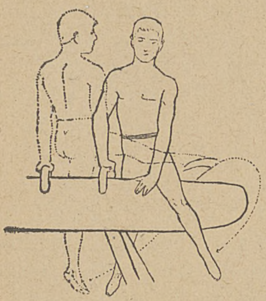
Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

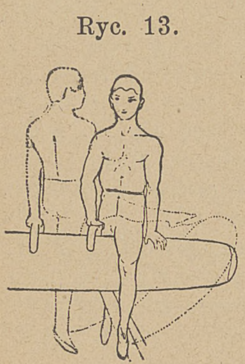
β) Z podporu tyłem:

1. Przemach okroczny prawą wstecz do podporu równoważnego w lewo w środku rąk: ćwiczący, z podporu tyłem na łękach, podnosi prawą nogę w bok, wyprostowaną przenosi szybko po nad kark konia, po pod prawą rękę, ponad łęk, w siodło na drugą stronę konia i szybko dochwytuje napowrót prawą ręką za łęk, unosząc się w podporze równoważnym w lewo w środku rąk. Jeśli ćwiczący wróci tą samą drogą to wykona: z podporu równoważnego w środku rąk, przemach okroczny prawą wprzód do podporu tyłem.

2. Przemach okroczny lewą wprzód do podporu równoważnego w lewo zewnątrz rąk (ryc. 13.): ćwiczący, z podporu tyłem na łękach, podnosi lewą nogę wyprostowaną, jak przy zamachu okrocznym wprzód, odtrąca się silnie lewą ręką od łęku, równocześnie obracając się w prawo przodem do konia, przenosi nogę ponad kark konia na drugą stronę, lewą ręką dochwytuje na kark konia, unosząc się w podporze równoważnym w lewo zewnątrz rąk, a to w podporze na łęku i na karku konia. Jeśli ćwiczący wróci tą samą drogą, to wykona: z podporu równoważnego w lewo zewnątrz rąk przemach okroczny lewą wstecz do podporu tyłem.



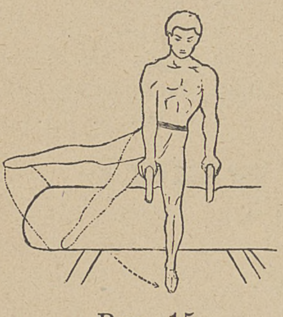
Ryc. 13.



Ryc. 14.

3. Przemach okroczny lewą wprzód do podporu równoważnego w lewo w środku rąk (ryc. 14.): ćwiczący wykonuje zupełnie podobnie, jak przemach poprzedni. Jeśli ćwiczący wróci tą samą drogą, to wykona: z podporu równoważnego w lewo w środku rąk przemach okroczny lewą wstecz do podporu tyłem.

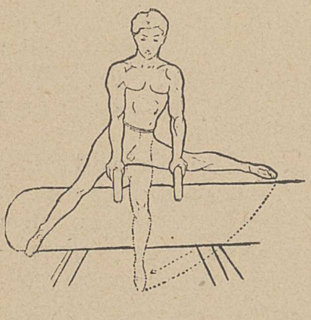
γ) Z podporu równoważnego tyłem w prawo (po prawym boku konia):



Ryc. 15.

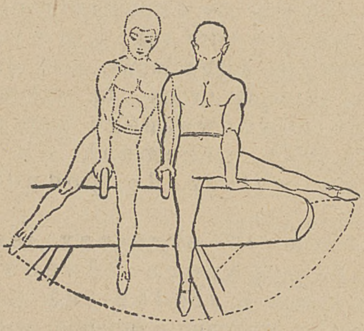
1. Przemach okroczny prawą wstecz do podporu równoważnego w lewo w środku rąk (ryc. 15.): ćwiczący przenosi prawą nogę wyprostowaną szybko ponad grzbiet na drugą stronę i unosi się w podporze równoważnym w lewo w środku rąk. Jeśli ćwiczący wróci tą samą drogą, to wykona: z podporu równoważnego w lewo w środku rąk przemach okroczny prawą wprzód do podporu równoważnego tyłem w prawo.

2. Przemach okroczny lewą wstecz do podporu równoważnego w prawo zewnątrz rąk (ryc. 16.): ćwiczący, przenosząc cały ciężar ciała na prawą rękę — skłaniając się w prawą stronę tak, by niemal prawa noga zwisała w dół pionowo — podnosi lewą nogę w bok, przenosi wyprostowaną po pod lewą rękę — ponad łęk — wstecz na drugą stronę konia i dochwytuje szybko napowrót ręką za łęk, unosząc się w podporze równoważnym w prawo zewnątrz rąk. Jeśli ćwiczący wróci tą samą drogą, to wykona: z podporu równoważnego w prawo zewnątrz rąk, przemach okroczny lewą wprzód do podporu równoważnego tyłem w prawo.



Ryc. 16.

3. Przemach okroczny prawą wprzód do podporu równoważnego w prawo zewnątrz rąk: ćwiczący przenosi ciężar ciała na lewą rękę, prawą ręką odtrąca się od łęku, obracając się w lewo przodem do konia, dochwytuje prawą ręką na kark konia i równocześnie przenosi prawą nogę ponad kark konia na drugą stronę, unosząc się w podporze równoważnym w prawo zewnątrz rąk, a to w podporze na łęku i na karku konia.



Ryc. 17.

4. Przemach okroczny prawą wprzód do podporu równoważnego w prawo w środku rąk (ryc. 17.): ćwiczący wykonuje zupełnie podobnie jak przemach poprzedni. (C. d. n.).

Gry i zabawy ruchowe, polskie.

Chwyt za ożydle *).

Na całem, tak zwanem Mazowszu między Warszawą a Piotrkowem, jest znane i w powszechnem będące użyciu u ludu, hasło »za ożydle«, bez którego żadna kłótnia a tem bardziej bitka nie obejdzie się i w tem też znaczeniu Raymont w swoich »Chłopach«, w których tak świetnie maluje obraz życia ludu i jego gwarę, wyrazu tego często używa. Na pytanie, co to są ożydle **), trudno jest dać wyraźną odpowiedź. Wyrażeniem tem bowiem posługuje się tylko do oznaczenia jakiejś czynności, nie zaś rzeczy np. wziąć za ożydle kogoś i wypchnąć za drzwi, podobnie, jak bywało niegdyś »za kontusz« a brać za kontusz, jak i za ożydle można różnie: z tyłu i z przodu, za kark i za rękaw, jak okoliczności sprzyjały i gdzie skutek w danej chwili był najpewniejszy. O ile informacye moje w tym kierunku sięgają, to u Mazurów z okolic Krakowa i w ogóle zachodniej Galicyi, wyrażenia tego się nie spotyka, ale ma go zastępywać inne w tem samem znaczeniu, mianowicie: »za oszywkę«.

Wspomniałem o tem dla tego tylko, aby wyjaśnić znaczenie wyrazu w tytule umieszczonego a mało komu znanego i nie chodzi mi tu o opis bójek chłopskich, ale o to, aby zwrócić uwagę naszą, że u ludu można znaleść jeszcze pewne motywa, które, będąc odpowiednio rozwinięte, mogą posłużyć do ułożenia naszych rodzimych, narodowych zapasów. W chwilach bowiem wolnych od pracy lubią młode parobczaki nasze próbować sił swoich, »zmagać się« między sobą i skoro dwóch objawi gotowość do walki, wówczas nigdy nie obejdzie się bez słów zachęty, więc słychać w okół hasła: »a no za ożydle«, »bieżcie się za ożydle« i t. d.

Pamiętam, iż zawsze walkę rozpoczynano w ten sposób, że każdy z zapaśników przy wyciągniętych przed siebie ramionach starał się przeciwnika uchwycić za odstający brzeg sukmany lub kamizeli na piersiach, następnie skręcał trochę kułaki na zewnątrz, przez co ściągał ubranie jego do przodu i do pewnego stopnia ubezwładniał swobodę ruchów, po czem następował cały szereg szarpnięć i targań w różne strony, dopóki jeden z walczących nie został powalony na ziemię. Wiele bardzo razy byłem świadkiem podobnych

---

*) Pomny na wezwanie, uczynione niegdyś przez d. Cenara z okazyi sprawozdania jego o zapasach narodowych w Szwajcaryi, uważałem sobie za obowiązek spostrzeżenia niniejsze w tym kierunku podać do wiadomości czytelników »*Przewodn. gimnast.*« a jeśli to czynię dziś dopiero to dla tego, że byłem świadkiem tych scen w bardzo młodym wieku i dopiero przeczytanie powieści Raymonta pod tyt »Chłopi« utwierdziło mnie, że uwagi moje nie będą zupełnie odosobnione, że w niej mają swoje potwierdzenie.

**) W słowniku Lindego wyrazu tego nie znajdujemy, jest tam tylko wyraz »żydło«, oznaczający: życie, sposób życia, żywot, żyt, żywność.

scen i brałem sam w nich udział, ale wprost nie przypominam sobie, aby w jakikolwiek inny sposób rozpoczynano walkę jak tylko w ten jaki powyżej opisałem a nawet i wówczas, gdy ubranie, które oczywiście na zniszczenie narażone było, zrzucili, rozpoczynali chwytem, opisanym, zupełnie analogicznym: Oto zapaśnik, w tęn sam sposób stara się uchwycić przeciwnika za ramiona poniżej barków, tuż pod mięśniem deltoideus, w miejscu, w którem nawet grube ramię daje się objąć chwytem widełkowatym od palców: wielkiego i wskazującego, jednocześnie ale i przeciwnik ruchem swoich ramion spojonych od dołu do góry, rozpychając ramiona współwalczącego może łatwo skuteczność chwytu jego zniweczyć, dla tego właściwą walkę w tym wypadku poprzedzała zawsze pewna wymiana chwytów.

O przebiegu samej walki, która odbywała się bez udziału jakichkolwiek reguł, nie wiele da się powiedzieć, jeżeli jeden z walczących był znacznie silniejszym od drugiego, wówczas tenże obracając się w miejscu, zmuszał przeciwnika do obiegania wielkiej drogi w około siebie co przy ruchu przyśpieszonym i do tego bokiem musiało się kończyć upadkiem ostatniego; przy równych atoli siłach miały miejsce szarpania lub popychania w różne strony, najczęściej bezładne, w których podstęp odgrywał niepoślednią rolę i tak np. pchając przeciwnika przed siebie raptem zmieniał kierunek i pociągał go do siebie, lub na odwrót, albo, naginając przeciwnika w prawo, zmieniał raptownie owe usiłowanie na lewo, przy czem użytkowano także podstawienia nogi i t. p. Przy chwytach za ramiona mimowoli przychodzili czasem walczący do chwytów za kark lub pod pachę, przy których zapaśnicy piersiami do bezpośredniego przychodzili zetknięcia, ale wówczas walka przestawała być interesującą i najczęściej ją przerywali. Zauważyć w tem miejscu winienem, iż widziałem nawet pewne usiłowania, dążące do tego, aby ich zachęcić do innego więcej racyonalnego chwytu, lecz one żadnego nie odnosiły skutku i wracali zawsze do swego. *Artychowski.*

Metoda szwedzka.

Plany ćwiczebne

do gimnastyki młodzieży sokolej.

(Ćwiczeniami kieruje jeden nauczyciel).

I. osnowa.

I. *a)* Napon w p. z. + r. na biodra.
b) rozkrok + r. na biodra;
c) kuczka w 4 taktach + r. na biodra.

II. osnowa.

I. *a)* napon w post. rozkr. + rzut ram. w górę;
b) podnosz. nóg w bok + r. na biodra;
c) przysiad w 4 takt. + r. na biodra.

I. Osnowa.

II. Skłon napięty przy ścianie następnie skłon wprzód.
III. Zwieszenia postawne:
a) przodem;
b) łukiem;
c) tyłem;
d) bokiem.
IV. Ćwiczenia równoważne:
w post. na kładce lub łacie ławki: rzuty ramion.
V. Skłon łukiem wprzód w postawie rozkrocznej.
VI. Skłon wstecz w post. rozkr.;
VII. ,, w bok ,, ,,
VIII. Skok w kol. na miej. w 5 takt.:
na 1. napon w post. zasadn.;
,, 2. kucznij ,, ,,
,, 3. poskok na miejscu z powrotem do kuczki;
,, 4. napon;
,, 5. post. zasadn.
IX. Głęboki oddech.

II. Osnowa.

II. Skłon napięty przy ścianie + napon następ. skłon wprzód.
III. Zwieszenia wolne:
a) nachwyt rozpięty;
b) podchwyt;
c) dwójchwyt;
d) podchwyt obrócony.
IV. Ćwiczenia równoważne:
w post. na kładce lub łacie ławki: podnosz. nóg.
V. } Przodem do ławki lub kładki } Skłon łukiem wprzód } ręce na biodra.
VI. } 1 noga na ławkę bokiem do ławki. } Skłon wstecz
VII. } ,, w bok
VIII. Skok w kolumnie z miejsca w 5 taktach:
na 1. napon w post. zasadn.;
,, 2. kucznij ,, ,,
,, 3. skok wprzód do kuczki;
,, 4. napon;
,, 5. postawa zasadna.
IX. Głęboki oddech.

III. Osnowa.

I. *a)* Napon w post. wykrocznej + rzut ramion w bok;
b) podnoszenie nóg wprzód;
c) kuczka w wykroku w 4 takt.
II. Skłon napięty w post. rozkrocznej + napon — skłon wprzód.
III. Zwieszenia postawne i zmiany:
a) zw. przodem + zw. łukiem;
b) ,, ,, + ,, bokiem;
c) ,, łukiem + ,, bokiem.
IV. Ćwiczenia równoważne:
w post. na kładce lub łacie ławki: skłony tułowia.
V. } Tyłem do ławki lub kładki } Skłon łukiem wprzód;
VI. } 1 noga na ławce — bokiem do ławki } Skłon wstecz;
VII. } ,, w bok;
VIII. Skok w kolumnie na miejscu w 5 taktach z urozmaicaniem lotu:

IV. Osnowa.

I. *a)* Napon w post. skrzyżnej + rzut ramion w górę;
b) podnoszenie nóg wstecz;
c) przysiad w wykroku w 4 takt.
II. Skłon napięty w post. rozkrocznej + napon — skłon wprzód.
III. Zwieszenia wolne i zmiany:
a) zw. nachwyt + zw. podchwyt;
b) zw. rozpięte + zw. spojone;
c) zw. o r. prost. + zw. o r. ugięt.
IV. Ćwiczenia równoważne na kładce lub łacie: pochód wprzód z pomocą współćwiczących.
V. } W siadzie pobok na ławce lub kładce } Skłon łukiem wprzód;
VI. } w siadzie rozkrocznym } Skłon wstecz;
VII. } ,, w bok.
VIII. Skok w kolumnie z miejsca w 5 taktach z urozmaicaniem lotu:

III. Osnowa.

na 1. napon w post. zasad.;
,, 2. kucznij ,, ,,
,, 3. poskok + $^1/_4$ obrotu w lewo (na miejscu) do kuczki;
,, 4. napon;
,, 5. postawa zasadna.
IX. Głęboki oddech.

IV. Osnowa.

na 1. napon w post. zasadn.;
,, 2. kucznij ,, ,,
,, 3. skok wprzód + $^1/_4$ obrotu w lewo — do kuczki;
,, 4. napon;
,, 5. postawa zasadna.
IX. Głęboki oddech.

V. Osnowa.

I. *a)* Napon w postawie zasadnej — wytrzymaj + ramiona w górę;
b) nogę skurcz + rzuć w bok + opuść;
c) kuczka w rozkroku w 4 taktach.
II. Skłon napięty w postawie spojonej — skłon wprzód.
III. Wstępywania i zstępywania po drabinach pionowych lub drabinkach szwedzkich.
IV. Ćwiczenia równoważne: na kładce lub łacie: pochód wprzód bez pomocy współćwiczących.
V. VI. VII. W siadzie rozkrocznym na ławce: V. Skłon łukiem wprzód; VI. Skłon wstecz; VII. ,, w bok.
VIII. Skok w kolumnie na miejscu z urozmaicaniem doskoku:
na 1. napon w postawie zasadnej;
,, 2. kucznij w post. zasad.;
,, 3. poskok na miejscu z powrotem do kuczki;
,, 4. poskok powtórny;
,, 5. napon;
,, 6. postawa zasadna.
IX. Głęboki oddech.

VI. Osnowa.

I. *a)* Napon w postawie rozkrocznej — wytrzymaj + ramiona w górę;
b) nogę skurcz + rzuć wprzód + opuść;
c) przysiad w rozkroku w 4 taktach.
II. Skłon napięty w postawie spojonej + napon — skłon wprzód.
III. Uchwyty do wspinań na żerdzi.
IV. Ćwiczenia równoważne: na kładce lub łacie ławki: pochód wprzód z ruchami ramion.
V. VI. VII. Na ławce lub kładce podpór postawny: V. przodem; VI. tyłem; VII. bokiem;
VIII. Skok w kolumnie z miejsca z urozmaicaniem doskoku:
na 1. napon w postawie zasadnej;
,, 2. kucznij w postawie zasadnej;
,, 3. poskok wprzód z powrotem do kuczki;
,, 4. poskok na miejscu;
,, 5. napon;
,, 6. postawa zasadna.
IX. Głęboki oddech.

(C. d. n.). *E. C.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.